

Scientific Bulletin of Namangan State University

Volume 1 | Issue 4

Article 71

8-10-2019

SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Dilaram Tavakulovna Mamirova

Assistant Professor at the Department of Stage Movement and Physical Education at the State Institute of Arts and Culture of Uzbekistan

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Mamirova, Dilaram Tavakulovna (2019) "SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 4 , Article 71.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss4/71>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Мамирова Диларам Тавакуловна

доцент кафедры «Сценическое движение и физическая культура» государственного
института искусств и культуры Узбекистана

Аннотация. В статье особое внимание уделено вопросам внедрения модернизации и инновации в учебный процесс. Рассматриваются роль и факторы повышения мотивации студенческой молодёжи, социальные аспекты физической культуры в системе современного образования. Раскрываются задачи и функции физической культуры. Выявлен комплекс факторов, определяющих процесс формирования потребности студентов к занятиям, а также обоснована необходимость координации различных административных подразделений вуза.

Ключевые слова: задачи, мотивация, саморазвитие, функции, учебный процесс, работоспособность.

TALABA YOSHLARNI JISMONIY TARBIYA MASHQLARI VA OMMAVIY SPORT TURLARI BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANISHGA JALB QILISH BO'YICHA IJTIMOIY OMILLAR VA RAG'BATLANTIRISH USULLARI

Mamirova Dilaram Tavakulovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat institutining «Sahna harakati va jismoniy tarbiya»
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada o'quv jarayoniga modernizatsiya va innovatsiyalarni joriy etish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy madaniyatning ijtimoiy jihatlari, talaba yoshlarning motivatsiyasini oshirishning roli va omillari ko'rib chiqiladi. Jismoniy madaniyatning vazifalari va funksiyalari yoritib berildi. Talabalarning darslarga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish jarayonini belgilaydigan omillar to'plami aniqlandi va universitetning turli ma'muriy bo'limlarini muvofiqlashtirish zarurati asoslandi.

Kalit so'zlar: vazifalar, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish, funksiyalar, o'quv jarayoni, ishlash qobiliyati.

SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Assistant Professor at the Department of Stage Movement and Physical Education at the
State Institute of Arts and Culture of Uzbekistan

Mamirova Dilaram Tavakulovna

Abstract: The article focuses on the implementation of modernization and innovation in the educational process. The role and factors of increasing the motivation of students, social aspects of physical culture in the system of modern education are considered. The tasks and functions of physical culture are revealed. A set of factors that determine the process of formation of students'

need for classes has been identified, and the need to coordinate the various administrative departments of the university has been substantiated.

Keywords: *tasks, motivation, self-development, functions, educational process, performance.*

Введение. Физическая культура и спорт выполняет ряд социальных функций, основные из которых: образовательная, оздоровительная, прикладная и рекреативная. Последняя особенно значима для обучающихся на всех уровнях образования, так как учебный процесс требует огромного расхода времени, физических и духовных сил. Снижения физической активности современного человека, естественное следствие технического прогресса актуализирует проблему коррекции и самокоррекции образа жизни. Ее решение предполагает комплексное воздействие на биологическую, социальную и духовную сферы деятельности человека. В результате у многих учащихся старших классов и студентов вузов снижается психофизический тонус, резко повышается нервно-эмоциональное напряжение, возникает болезненная реакция на стрессовые ситуации.

Здоровый образ жизни не является прерогативой определенного контингента лиц, он должен охватывать людей всех возрастов. Ребенку с самого рождения должны прививаться основы гигиены, правильного питания, режима работы и отдыха, и, конечно же, мотивация к занятиям физическими упражнениями. [4 С.122]

В дошкольном и школьном возрасте занятия физическими упражнениями занимают для укрепления здоровья, создания фундамента в всестороннем физическом развитии, формировании основных двигательных умений и навыков.

В постановлении президента Узбекистана от 03 апреля 2019 года говорится о пяти инициативах по работе с молодежью, второе место уделено привлечению молодежи к оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, что способствует улучшению здоровья, повышению уровня физической подготовленности и работоспособности.

Цель работы. Анализ факторов, способствующих повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура и спорт имеет очень важное значение в жизни студентов, так как они постоянно подвергаются большому умственному напряжению. Систематические занятия физической культурой благоприятно сказываются на умственной работоспособности студентов за счёт улучшения функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС). Для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности студентов рекомендуется наиболее эффективный двигательный режим в объеме 6-8 часов занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе. Проблемой, на сегодняшний день является сокращение учебных часов по предмету «Физическая культура и спорт» в вузах - *до двух часов в неделю, лишь на первом курсе!*

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

1. Понимание значения физической культуры в гармоничном развитии личности, подготовка к профессиональной деятельности;
2. Получение основ научно-практических знаний о физической культуре и здоровом образе жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание, выработки потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, положительных качеств и свойств личности, самоопределение в области физического воспитания;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных приоритетов.

В учебном пособии, нашими российскими коллегами: Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. отмечалось, что в ходе многолетних исследований доказано: оптимальной формой восстановления затраченных сил являются активные занятия разными видами спорта, а также оздоровительно-рекреативной физической культурой. [2 С.7] Занятия физической культурой влияют на социальную моторику, производительность труда, здоровье, положительно сказываются и на общем культурном развитии, поведении и способах проведения досуга, внешнем и внутреннем облике, культурных потребностях. Так, по данным научно-статистического центра физической культуры и спорта, среди активно занимающихся физической культурой на 15-20 % больше инициативных работников, преуспевающих в трудовой деятельности и пользующихся авторитетом коллег. Студенты вузов, участники физкультурно-спортивных конференций, отмечают важную роль физической культуры в формировании общей культуры. Формирование социальной активности студента - это активизация самостоятельной работы, овладение исследовательскими и организаторскими навыками, должна протекать в условиях непрерывной интенсификации учебного процесса. Как показал социологический анализ, проведенные в вузах в последние несколько лет, одним из основных факторов, влияющих на физическую моторику студентов служит их отношение к занятиям физической культурой и спортом. Отношение во многом определяется уровнем потребности, проявление которого свидетельствует о стремлении улучшить свою физическую форму. На формирование потребности к занятиям физическим воспитанием влияют качество их проведения, возможность выбора форм занятий и видов спорта, состояние материально-технической базы. Огромное воздействие на данные факторы оказывает координация и взаимодействие различных подразделений администрации вуза, обеспечивающих организацию учебного процесса. Перед специалистами физического воспитания стоит сложная научно-педагогическая задача поиска инновационных технологий оздоровительного, восстановительного и реабилитационного характера и использования их в учебном

процессе. Эти технологии должны создавать оптимальные условия не только для физического совершенствования студентов, но и для выполнения ими своих учебно-трудовых обязанностей. Важно учитывать их общую оздоровительную направленность, а также положительный характер воздействия на психофизические характеристики и умственную работоспособность. Всестороннее воздействие физической культуры на личность предусматривает комплексное использование организационных форм, методов, средств обучения и воспитания студентов, в соответствии с направленностью образовательных нормативных программ, отраженной в законодательстве.

С целью оптимизировать изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана и совершенствуется ее примерная программа. Огромное значение для укрепления здоровья имеет регулярность физических упражнений. Как отмечают, многим студентам недостаточно тренировочных нагрузок на практических занятиях. По этой причине добавляются дополнительные часы для занятий студентов избранным видом спорта в спортивных секциях во вне учебное время. Данные мероприятия дают возможность проводить занятия со студентами не реже двух раз в неделю на протяжении всего периода обучения. Необходимость формирования физической культуры студентов определяется индивидуальными и возрастными особенностями, постоянно меняющимися условиями жизни и деятельности, а также социальным заказом общества на подготовку квалифицированных специалистов. Это подразумевает гармоничное всестороннее развитие личности. Совершенствование двигательных качеств и психофизических способностей личности - одно из значимых направлений физического воспитания. Однако, его обширные образовательные и воспитательные возможности не могут быть реализованы в полной мере без соблюдения условий оптимальной организации педагогического процесса.

При анализе причин низкой двигательной активности студентов одной из основных была выявлена несформированность устойчивых привычек. Пятков В.В. отмечал, что отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о том, что в более старшем возрасте потребность в двигательной активности выносятся на уровень социальных потребностей. У детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, а у взрослого человека двигательная активность проявляется только на основе сознательного побуждения. Одно из важных условий эффективной учебной деятельности - это создание осознанных устойчивых мотивов. [3 С.47]

Мотивация к занятиям физической культурой - особое состояние личности, процесс формирования интереса к занятиям - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, систематических занятий спортом. [1 С.167]

Проведенный анализ литературных источников показал, что студенты в большей степени способны посещать специально организованные занятия физическими упражнениями, такие как: учебные занятия, занятия во вне учебного

времени (утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия), занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно - спортивные мероприятия, занятия в оздоровительно - спортивных лагерях, нежели организовать занятия самостоятельно. Все это обусловлено наличием мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Процесс физического воспитания студентов должен включать в себя подбор соотношения физических упражнений различной избирательной направленности, посредством которого физическая культура реализует свои специфические функции. Освоение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры позволяет расширить научно-образовательный потенциал будущих специалистов, стимулирует потребность к производственной, творческой деятельности и самосовершенствованию в ней, обеспечивает долгосрочное сохранение работоспособности.

По мнению многих исследователей именно мотивы являются главным условием эффективности занятий физическими упражнениями.

В настоящее время большая часть студентов посещает занятия ради получения зачёта, оставшаяся же часть ставит целью: укрепление здоровья и улучшение физической формы. Усилиями преподавателей по предмету «Физическая культура и спорт», с каждым годом обучения в вузе побуждение к занятиям физическими упражнениями меняются в положительную сторону.

Вывод: Анализ факторов, привлекающих современную молодежь к занятиям физическими упражнениями, показал, что увеличение потребности молодежи связана с развивающейся в настоящее время модой на здоровый образ жизни, увеличение потребности в активном отдыхе, желанием повысить культуру своего тела.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе необходимо: 1. Повышать уровень знаний студентов о влиянии физических упражнений на организм; 2. Давать подробное описание техники выполнения упражнений с последующим исправлением ошибок; 3. Своевременно вносить изменения в содержание программного материала по физическому воспитанию; 4. Давать студентам разнообразные и интересные задания для самостоятельного выполнения; 5. Корректировать содержание некоторых занятий по физической культуре и спорту согласно пожеланиям студентов.

Необходимо отметить, что при всем выше сказанном, требуется глубокий анализ сложившейся практики физического воспитания в вузе и принятие активных мер для поиска новых эффективных форм, средств и методов физической культуры. Немаловажное значение имеет взаимодействие всех структур вуза при решении задач организации процесса физического воспитания студентов, в частности модернизации материально-технической базы для занятий физической культурой и массовыми видами спорта. Тем самым будут созданы необходимые условия для формирования и развития профессионально-личностных качеств и социальной адаптации студентов к профессиональной среде.

References:

1. Belyanicheva V. V. «Formirovanie motivatsii zanyatiy fizicheskoy kulturoy u studentov». Fizicheskaya kultura i sport: integratsiya nauki i praktiki – Saratov, 2009.
2. Koshelev V.F., Malozyomov O.YU., Berdnikova Yu.G., Minaev A.V., Filimonova S.I. Fizicheskoe vospitanie studentov: Uchebnoe posobie / Pod red. O.YU. Malozyomova. – Ekaterinburg: UGLTU; Izd-vo AMB, 2015.
3. Pyatkov V.V. Formirovanie motivatsionno-sennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoy kulture: na materiale pedagogicheskix vuzov: dissertatsiya kandidata pedagogicheskix nauk. - Surgut, 2001.
4. Safyanova Yu.S., Shestakova G.V. Formirovanie motivatsii zanyatiy fizicheskoy kulturoy u studentov; TGSPA im. D.I. Mendeleeva, 2004.